



Bio-Rindersteak Nikkei-Style

mit Röstgemüse und Gurkensala



20-30min



4 Portionen

Die Nikkei-Küche ist eine Art von Fusionsküche, die japanische und peruanische Elemente miteinander verbindet. Unser heutiges Gericht begeistert mit zartem Bio-Rinderhüftsteak, aromatischem Röstgemüse und einer erfrischenden Gurkensalsa. Ein kulinarisches Erlebnis, das japanische Raffinesse und peruanische Würze vereint. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 große Gurken
- 2 Stangen Lauch
- 20ml Fischsauce ¹
- 30g Sambal Badjak
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- brauner Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- große Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer kein scharfes Essen mag, lässt das Sambal Badjak einfach weg.

Allergene

Fisch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 360kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 14.2g, Eiweiß 31.5g



1. Gemüse vorbereiten

Ca. $\frac{1}{4}$ **jeder Gurke** grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Den **Lauch** längs halbieren und quer in 8-10cm lange Stücke schneiden.



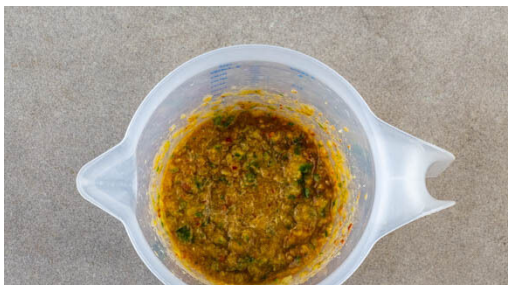
2. Gemüse anrösten

Die **übrigen Gurken** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Wenden ca. 10Min. braten, bis deutliche Röstspuren sichtbar sind. Nach ca. 5Min. die **Lauchstücke** zugeben und auf jeder 2-3Min. mitrösten. Die **Gurke** aus der Pfanne nehmen. 2TL braunen Zucker und 1-2EL Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 2Min. garen.



3. Gemüse marinieren

Ggf. zu dunkel gewordene Schale von den **Gurken** entfernen. Die **Gurken** längs halbieren und anschließend in 8-10cm lange Stifte schneiden. Die **Fischsauce** mit 4EL Olivenöl, 4TL Balsamicoessig und je $\frac{1}{2}$ TL Salz und braunem Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Gurkensalsa zubereiten

$\frac{2}{3}$ **des Sambal Badjak** und 1 Prise Salz zu den **Gurkenstücken** ins hohe Gefäß geben und glatt pürieren. Mit Salz und ggf. mehr **Sambal Badjak** abschmecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und 5Min. auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** quer zur Faser in **Tranchen** schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Salsa** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.